

сантиметра, тестування біг 30 м з високого розбігу $\bar{x} \pm m$ 4,38 $\pm 0,04$ сек, стрибка у довжину з місця $\bar{x} \pm m$ 2,47 $\pm 0,03$ метра, стрибка вгору з місця з вдвох ніг $\bar{x} \pm m$ 0,72 $\pm 0,01$ метра.

Порівнюючи отримані дані нашого дослідження та порівнюючи їх з модельними характеристиками кваліфікованих спортсменів встановлено, що результат стрибка у висоту спортсменів ДЮСШ «Динамо» менший на 10 см, результат бігу 30 м з високого старту більший на 0,24 секунди, результат стрибка у довжину з місця менший на 0,39 метри, стрибка вгору з місця з двох ніг менший 0,06 метра.

1. Встановлено, що рівень спеціальної фізичної підготовки і спортивний результат відрізняється від модельних характеристик кваліфікованих стрибунів у висоту.

2. Рекомендовано для навчально-тренувального процесу спортсменів, які спеціалізуються в стрибках у висоту збільшити обсяг вправ зі спрямованим розвитком швидко-силових здібностей.

Література

1. Ахметов Р.Ф. Легка атлетика: Підручник / Р.Ф. Ахметов, Г.М. Максименко, Т.Б. Кутек. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І.Франка, 2013. – 340 с.

2. Ахметов Р.Ф. Теоретико-методичні основи управління багаторічною підготовкою стрибунів високого класу: монографія Р.Ф. Ахметов. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2005. – 284 с.

3. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л.В. Волков. – Олимпийская литература, 2002. – 296 с.

4. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 1997 – 583 с.

РОЗВИТОК ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У СТАРОДАВНІЙ ГРЕЦІЇ

Ю.І. Гуцало, Г.П. Грибан

Про систему фізичного виховання Спарти писав у своїх замітках Платон (427– 347 рр. до н. е.). У Спарті дітей, які досягли 7-річного віку, відбирали у батьків і передавали в розпорядження державних вихователів. Вихователі гартували дітей, привчали їх переносити холод, голод, спрагу, виносити біль, здійснювали загальну фізичну підготовку. У цих умовах до 14 років кожна дитина звикала до фізичних і душевних випробувань, про які пам'ятала усе життя. Систематичне військове навчання тривало до 30 років.

По іншому здійснювалося фізичне виховання в Аттиці з центром в Афінах. Їх виховна та освітня системи давала різно-бічне виховання. Афіняни вважали, що гармонійний розвиток людини повинен включати розумове, моральне, естетичне і фізичне виховання.

Діти до 7 років виховувалися в сім'ї під наглядом раба або рабині. Після 7 років дівчата продовжували виховуватися вдома, а юнаки до 16 років відвідували державну або приватну школу. Вони проходили навчання в музичній та гімнастичній школах. Після чого навчалися у гімназіях. В Афінах було три гімназії: Академія, Лікей та Кіносарг, де крім занять фізичною культурою вивчалися політика, філософія і література. З 18 років молодих людей визначали в державну військову організацію ефебії, де вони несли військову службу.

Повертаючись до культури древніх греків, слід згадати, що вони були язичниками і присвячували змагання своїм улюбленим богам. З гімнастичних змагань великою популярністю користувалися Істмійські ігри (в Дельфах) на честь бога морів Посейдона. Проте з усіх ігор найбільше значення мали Олімпійські ігри, що проводилися на честь головного бога – Зевса Олімпійського.

Ігри проводилися в Олімпії, біля підніжжя гори Кронос, у долині ріки Алфей, де й досі запалюється олімпійський вогонь сучасних Ігор. Їх походження визначалося матеріальними умовами життя суспільства, політичним, культурним і військовим розвитком. Однією з головних причин виникнення була потреба у вихованні воїнів, демонстрація переваг знаті в області військово-фізичної підготовки.

Виступати на Іграх – це була велика честь і відповідальність. Підготовка атлета тривала 11 місяців: 10 з яких – тренування в будинку, а решта часу в Олімпії. Методи підготовки і стиль змагань визначалися особливостями тодішнього військового мистецтва і уявленнями про фізичні можливості людини.

Програма Ігор була цікавою і різноманітною. На перших Олімпійських іграх атлети змагалися тільки з бігу на дистанції 192,27 м. Вона називалася «стадій». Від цього слова і походить назва «стадіон». Від століття до століття програма Ігор поповнювалася іншими видами: стрибки в довжину, метання, кулачний бій і боротьба. Переможці нагороджувалися вінком з оливкової гілки.

Спочатку вся програма змагань укладалася в один день. Але поступово, у міру того як Ігри ставали усе більш важливою справою в житті Греції, змагання стали тривати п'ять днів. У храмах перед відкриттям Ігор всі учасники давали олімпійську клятву і приносили жертви.

Римська епоха принесла Олімпійським іграм багато-національний характер, сім століть в Іграх брали участь тільки греки, а потім у них отримали право змагатися атлети із Сирії, Олександрії, Вавилону й ін.

Першою спробою наслідування Олімпійських ігор античності була L'Olympiade de la République, національний олімпійський фестиваль, який проводився щорічно з 1796 по 1798 рік у революційній Франції. Наступним вагомим кроком були Олімпійські ігри 1896 року в Афінах.

Все це сприяло не лише розвиненню фізичного виховання, а й загортованості тогочасних воїнів, від яких в першу чергу залежала доля держави. Адже завдяки процесу всебічного виховання греки стали на рівень світового визнання, й тим самим дали поштовх для наслідування нащадкам. Наступні покоління за рахунок демонстрації своєї сили та появи Олімпійських ігор продовжили подальший розвиток фізичної культури. Що в свою чергу позитивно вплинуло на становлення духовних і культурних цінностей не лише греків, а й усього світу.

МОРФО-ФУНКЦІОНАЛЬНІ ОСОБЛИВОСТІ БІГУНІВ НА 400 МЕТРІВ

Л.В. Давидюк, І.І. Вовченко

Морфо-функціональні ознаки організму спортсмена мають велике значення при вирішенні таких питань, як удосконалення спортивної техніки, індивідуалізація тренувального процесу,